

Empathie-werkstatt



Liebe GFK-Interessierte

Emotionale Überreaktion contra Gelassenheit

Die meisten von uns kennen das: Es genügt eine provokante Äußerung oder ein abfälliger Blick, und schon geht innerlich die Post ab. Wenn ein wunder Punkt getroffen ist, reagieren wir emotional - und das fällt meistens unangemessen aus. Und als wenn das nicht schon schlimm genug wäre, sind wir im Nachhinein auch noch unzufrieden mit unserem Verhalten. Eigentlich wüsste man, was hilft: tief durchatmen oder bis drei zählen. Jedoch ist der Zugang zu diesem „vernünftigen Wissen“ oft wie blockiert. Es ändert sich trotzdem nichts: Sobald Frau X oder Herr Y etwas sagt oder auch nur in die Nähe kommt, können wir bestimmte Reaktionen nicht mehr steuern. Wie also gelingt es mir, in herausfordernden Situationen geistesgegenwärtiger zu sein? Wie kann ich mehr Gelassenheit wirklich leben und mich regulieren, sodass dieses sich verselbstständigende Programm in meinem Gehirn in gewissen Situationen nicht weiter die Oberhand hat und stattdessen mein erwachsener Menschenverstand wieder anspringt?

Meine eigene Erfahrung ist, dass weder Meditieren noch Autogenes Training und genauso wenig unzählige Literatur wie „Die Kunst, auf Angriffe gelassen zu reagieren“ wirklich gefruchtet haben. Mit der Ratio habe ich verstanden und mir immer wieder fest vorgenommen, das nächste Mal ruhig zu bleiben. Vergebens.

Es musste also einen anderen Zugang zu den Bereichen im Gehirn geben, die mich dann so handeln lassen, wie ich es eigentlich nicht möchte.

Ich habe ihn durch Gewaltfreie Kommunikation gefunden: einen Zugang zu unbewussten oder verdeckten Gefühlen und Facetten meiner Persönlichkeit. Von zentraler Bedeutung ist die verständnisvolle Verbindung mit sich selbst. Das Erkennen und Verstehen der wunden Punkte und empfindsamen Seiten der Persönlichkeit. Erfahren, wie sich empathische Präsenz anfühlen kann, wie heilsam sie beim Identifizieren der eigenen Gefühle und Bedürfnisse ist. Das Ergebnis ist, dass die Fähigkeit ausgebaut wird, die emotionale Regulation zu stärken und in Verbindung zur geistigen Klarheit zu bleiben. Hier kann die Gewaltfreie Kommunikation wirksam ansetzen. Denn mit Selbstempathie oder durch ein Empathisches Coaching gelingt es, besser mit mir verbunden zu bleiben, die Situation von „oben“ zu betrachten und mir Zeit zum Reagieren zu lassen. Welche Erfahrungen habt ihr mit Selbstempathie gemacht?

Herzlichst Eure

Uschi

Viele Giraffen auf den Weg ins Giraffenland...

Die Fähigkeit zur Empathie wird in den nächsten Jahren im beruflichen wie auch privaten Kontext zu den am meisten gefragten Qualitäten zählen. Es ist abzusehen, dass es eine Rückkehr zu dem braucht, was für uns natürlich ist: uns empathisch zu verbinden, uns im Menschsein zu begegnen. Viele Menschen sind mit der Welt, so wie sie sich präsentiert, unzufrieden - egal ob in Hinblick auf Weltfrieden oder Finanzmärkte. Sie sehnen sich nach mehr Sinnhaftigkeit in Ihrer Arbeit und möchten am Ende eines Arbeitstages einen massgeblichen Beitrag geleistet haben.

Der Wandel kann nur bei uns selbst beginnen, bevor er sich ausbreiten kann. Hier ist es wichtig, die Sprache und die Empathie in unser Bewusstsein zu integrieren und sie so auf natürliche Weise einzusetzen, damit es nicht technisch und manipulativ klingt.

Wir danken den Giraffen, die sich auf diesen Weg in Gemeinschaft gemacht haben:



GFK-Themenseminar

Den Wurzeln tief ins Auge geschaut haben im Oktober 2017 insgesamt 12 TeilnehmerInnen.

[Hier gehts zum Trailer](#)

Das nächste Themenseminar findet am 3.-6. April 2018 statt.



GFK-Vertiefungsseminar

Die Kraft der Empathie erlebten 14 TeilnehmerInnen von Mai 2017 bis Januar 2018 auf dem Arenenberg.

[Hier gehts zum Trailer](#)

Das nächste Vertiefungsseminar startet am 9. März 2018.



GFK-Einführungsseminar

Der präsenten und empathischen Begleitung/Führung widmeten sich 11 TeilnehmerInnen von Juni bis Oktober 2017.

Das nächste [Einführungsseminar](#) startet am 25. August 2018.

Beliebte GFK-Hilfsmittel im (wölfischen) Alltag





Notfallkarten-Set «to go»

Dieses Set enthält:

Karte 1: Bedürfnis- und Gefühlsliste

Karte 2: Das 4-Schritte-Modell / Das 4-Ohren-Modell im Kreditkartenformat, plastifiziert

Verpackt im Organzasäckli, wahlweise in silber oder pink CHF 10.-

[Bestellung hier](#)



Gefühle- und Bedürfniskarten-Set

Dieses Set enthält:

55 Bedürfniskarten / 55 Gefühlkarten (Vorderseite: Gefühle, wenn Bedürfnisse erfüllt sind. Rückseite: Gefühle, wenn Bedürfnisse nicht erfüllt sind)

Booklet mit Anregungen für die Anwendung

Verpackt in transparentem Kunststoff-Etui

CHF 30.- (zzgl. CHF 5.- Porto und Verpackung)

[Bestellung hier](#)



Giraffengefühle

Mit Gefühlen & Bedürfnissen in Kontakt kommen. Ein Kartenset für Kinder & Erwachsene

Dieses Set enthält:

50 Giraffengefühlekarten (25 Karten mit Gefühlen, wenn Bedürfnisse erfüllt sind und 25 Karten mit Gefühlen, wenn Bedürfnisse nicht erfüllt sind)

Giraffenbedürfnisposter A3

Booklet mit Anregungen für die Anwendung

Verpackt in weisser Stülpedeckelschachtel

CHF 40.- (zzgl. CHF 5.- Porto und Verpackung)

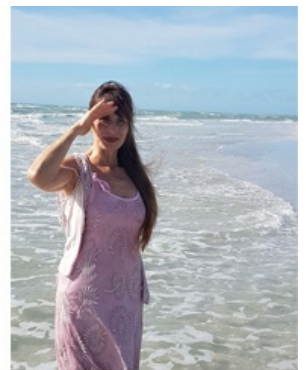
[Bestellung hier](#)



GFGast-Podcast: GFK im Coaching. Ein Interview mit Flora Lehmann

Wer lieber zuhört, anstatt zu lesen, kann sich hier eine gemütliche halbe Stunde Giraffeninterview mit Flora (Trainerin der Empathie-Werkstatt) anhören. Es geht darum, wie sie vor ein paar Jahren auf die GFK aufmerksam geworden ist. Wie ist der eigene Lernweg mit Empathischen Coachings verlaufen? Wie ist es, sich mit den eigenen Mustern zu konfrontieren? Viel Freude beim Lauschen.

[Podcast anhören](#)



Ängste "empathieren" - ein Selbstversuch von Uschi

Jahrzehntlang habe ich mich erfolgreich um das Fliegen herumgedrückt. Nun stand im Dezember 2017 Florida auf der Reiseplanung. Ich wollte es wissen: Kann man auch wirklich schlimme, panikauslösende Ängste mit Empathie in den Griff bekommen? Man kann! Acht Wochen vor Abflug habe ich begonnen, mich mit Empathischen Coachings begleiten zu lassen und der Flugangst näher zu kommen. Mit jedem Coaching (es waren insgesamt etwa zehn Sitzungen) hat sich energetisch etwas verändert, wenn ich in den Himmel geschaut und ein Flugzeug gesehen habe. Von, ganz am Anfang, einem „Oh my god, besser ihr als ich!“ bis hin zu einem „Ich bin gespannt, wie es sich da oben anfühlt“. Als ich merkte, dass mich ein Flugzeug am Himmel „neutral“ zurücklässt, war ich so weit, mich auf die Reise zu freuen.

Am 14. Dezember 2017 hoben wir - nach kurzer Notfall-Selbstepathie am Gate ;o) - zu einem elfstündigen Flug nach Miami ab.

Berührt von der Kraft der Empathie, voller Dankbarkeit meinen Empathiegebern gegenüber und riesigem Stolz über meinen Mut konnte ich Amerika drei Wochen lang geniessen.

Welche Ängste wohnen in euch und halten euch von euren Träumen ab?

Netzwerktreffen in München vom 9.-11. Februar 2018

Das Treffen dient dem Kennenlernen, der Vernetzung, der Begegnung und dem Austausch und wendet sich an alle, die die GFK aktiv weitergeben und verbreiten wollen. Menschen, die auf dem Weg sind, GFK-TrainerInnen zu werden, können hier Verbindung zu Gleichgesinnten aufnehmen und mehr von der deutschsprachigen GFK-Landschaft kennen lernen.

[Hier geht's zur Anmeldung](#)

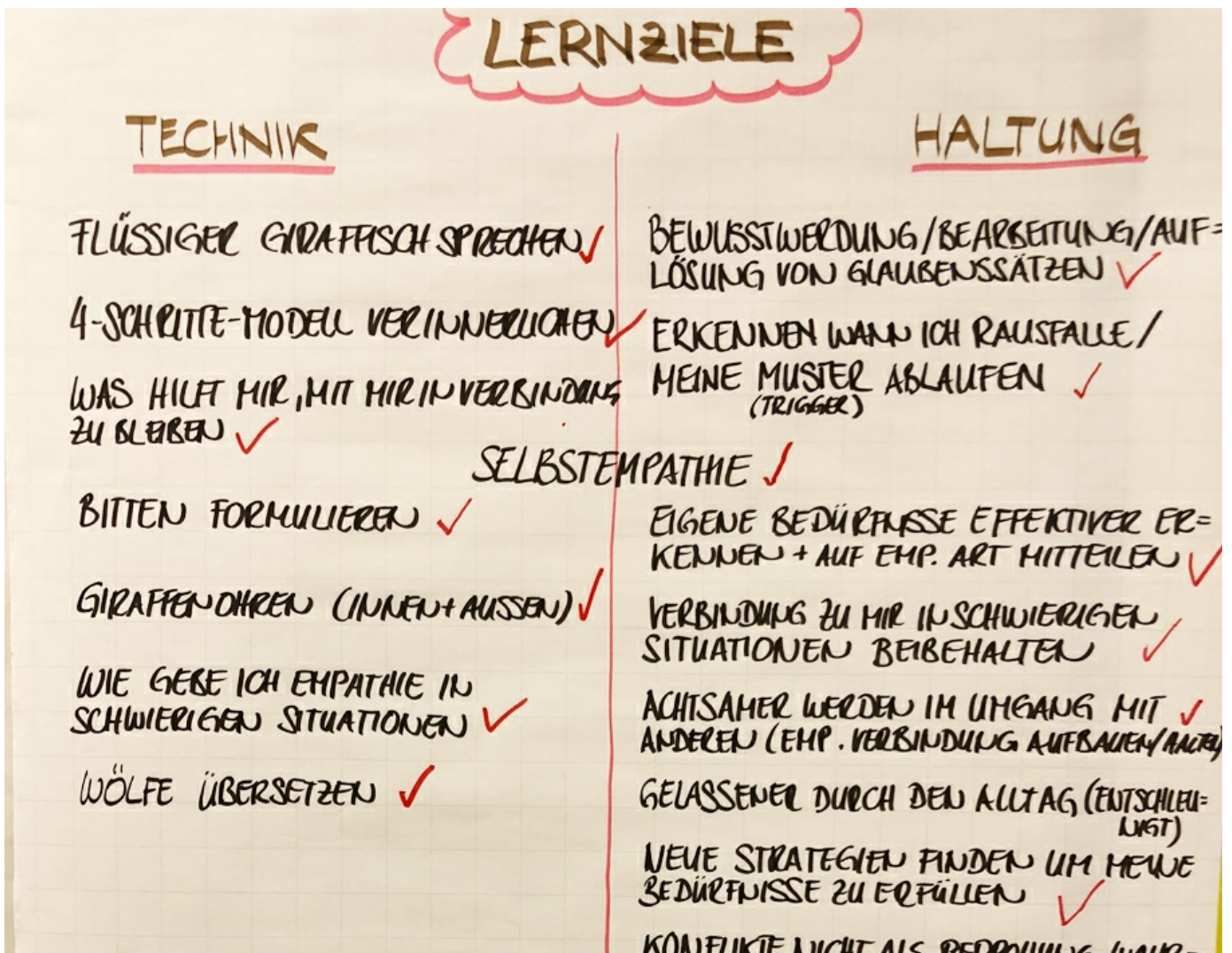


Bild: Lernziele der TeilnehmerInnen vom Vertiefungsseminar 2017/18

Die nächsten Termine der Empathie-Werkstatt:

Grundlagenseminar

Im 2-tägigen Grundlagenseminar lernen Sie das Modell der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg kennen und üben die praktische Umsetzung. Durch dieses Kommunikationsmodell werden Sie im Alltag auch in schwierigen Gesprächssituationen handlungs- und entscheidungsfähiger. Sie gewinnen Bewusstheit über Ihre Anliegen und lernen, sie so zu formulieren, dass die Bereitschaft Ihres Gesprächspartners, sich Ihnen wohlwollend zuzuwenden und zu kooperieren, wächst und er sich nicht verletzt fühlt. Sie erkennen den Ursprung unangenehmer Gefühle wie Wut

und zu kooperieren, wächst und er sich nicht verletzt fühlt. Sie erkennen den Ursprung unangenehmer Gefühle wie Wut, Ärger, Schuld und Scham und lernen, diese so zu kommunizieren, dass Sie verstanden werden. Sie werden befähigt, aus Kritik und Verurteilung die eigentlichen Anliegen herauszuhören und nichts mehr persönlich zu nehmen.

Termine:

(Sa./So.) 3./4. März 2018
(Sa./So.) 14./15. April 2018
(Sa./So.) 26./27. Mai 2018
(Sa./So.) 30. Juni/1. Juli 2018
(Sa./So.) 22./23. September 2018
(Sa./So.) 13./14. Oktober 2018
(Sa./So.) 24./25. November 2018

[Ausschreibung hier](#)

[Anmeldung hier](#)

GFK-Themenseminar: Glaubenssätzen empathisch begegnen

«Ich bin nicht liebenswert.» «Ich schaffe es nicht.» «Das Leben ist ein Kampf.» In diesem 4-tägigen Themenseminar widmen wir uns solchen und anderen Glaubenssätzen, die in uns fest verankert sind. Mit der Arbeit an Glaubenssätzen stärken wir unsere Basis: Uns selbst, unser Selbstbewusstsein, unsere Freiheit.

Durch GFK können wir hier Klarheit schaffen: Warum denken wir, was wir denken? Warum tun wir das, was wir tun?

Im Themenseminar gibt es Theorie Inputs zu Entstehung und Funktion der Glaubenssätze und einen Rahmen, um ihnen direkt zu begegnen und sie empathisch zu übersetzen sowie gezielte Übungen und Settings zum Stärken der empathischen Präsenz. Fazit: Mit der Kraft der Empathie raus aus dem Glaubenssatz-Modus (Opfer-, Täter- oder Retter-Modus), der uns unbewusst leitet, hin zu mehr Unabhängigkeit und inneren Frieden:

«Frieden erfordert etwas weitaus Schwierigeres als Rache oder das bloße Hinhalten der anderen Wange. Er erfordert die Einfühlung mit den Ängsten und unerfüllten Bedürfnissen, die bei den Menschen für den Impuls sorgen, einander anzugreifen.» Marshall B. Rosenberg

Termine:

(Di.-Fr.) 3. – 6. April 2018 **(Es hat noch wenige Plätze frei!)**

oder

(Di.-Fr.) 13.-16. November 2018

[Ausschreibung hier](#)

[Anmeldung hier](#)

Vertiefungsseminar 2018

Dieses 15-tägige (5x 3 Tage) Vertiefungsseminar richtet sich an alle, welche sich im Kontakt zu sich und anderen mehr Einfühlung und Verständnis wünschen sowie die empathische Haltung in ihr Leben weiter integrieren möchten. Durch die echte und verständnisvolle Kommunikation mit sich selber und anderen entstehen mehr Freiheit, Leichtigkeit und Handlungsspielraum. Kommunikation als Ausdruck von Biografie, Mustern und Glaubenssätzen zu verstehen und zu erleben – dies alles erwartet die Teilnehmer des Vertiefungsseminars auf dem Arenenberg.

Termine:

(Fr.-So.) 9. – 11. März 2018
(Fr.-So.) 27. – 29. April 2018
(Fr.-So.) 22. – 24. Juni 2018
(Fr.-So.) 31. Aug. – 2. Sept. 2018
(Fr.-So.) 26. – 28. Oktober 2018

[Ausschreibung hier](#)

[Anmeldung hier](#)

[Film anschauen](#)

Einführungsseminar, 2. Halbjahr 2018 (Es hat noch wenige Plätze frei!)

Im insgesamt 8-tägigen Einführungsseminar (4x 2 Tage) werden in regelmässigen Abständen die Grundlagen vertieft, damit die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation in den Alltag integriert werden kann. Sie erweitern Ihre Fähigkeit zur Empathie – sich selbst und anderen gegenüber – und gewinnen an Sicherheit in der Anwendung der Gewaltfreien Kommunikation. Dadurch optimieren Sie den zwischenmenschlichen Umgang in Ihrem privaten wie im geschäftlichen Umfeld. Ihre Fähigkeiten erweitern Sie durch angeleitetes Üben mit Gleichgesinnten. Dieses Einführungsseminar ist eine hervorragende Gelegenheit, die Gewaltfreie Kommunikation besser kennenzulernen, um zu mehr Selbstsicherheit und Authentizität zu gelangen.

Termine:

(Sa./So.) 25./26. August 2018
(Sa./So.) 29./30. September 2018

(Sa./So.) 3./4. November 2018

(Sa./So.) 1./2. Dezember 2018

[Ausschreibung hier](#)

[Anmeldung hier](#)

Empathisches Counseling 2018 (Es hat noch wenige Plätze frei!)

Die 18-tägige (6x 3 Tage) Ausbildung «Empathisches Counseling» richtet sich an Menschen, die eine berufliche oder private Weiterbildung anstreben, unabhängig von Ihrer Branche und ihrem Aufgabenbereich. Unsere Ausbildung steht allen Fortgeschrittenen in GFK offen, welche im Umgang mit den vier Schritten geübt und bereit für die ganzheitliche Betrachtung eigener Themen sind. Idealerweise setzen Sie sich mit der GFK seit mehreren Jahren auseinander oder haben an unserem 15-tägigen Vertiefungsseminar teilgenommen.

Termine:

(Fr.-So.) 23.- 25. Februar 2018

(Fr.-So.) 20.-22. April 2018

(Fr.-So.) 8.-10. Juni 2018

(Mi-Fr.) 5.-7. September 2018

(Fr.-So.) 19. - 21. Oktober 2018

(Mi-Fr.) 12. - 14. Dezember 2018

[Ausschreibung hier](#)

[Anmeldung hier](#)

Der Newsletter ist exklusiv für die Teilnehmer meiner Seminare und erscheint ca. 3x jährlich.
Ich freue mich über Anregungen, Fragen und Kritik von Euch!

Herzliche Grüsse

Eure Uschi

Impressum:

[Empathie-Werkstatt](#)

[Uschi Kellenberger](#)

Anerkannte Trainerin Fachverband Gewaltfreie Kommunikation ®

Wydenhagweg 624 | 8262 Ramsen | Schweiz | Telefon: +41 (0)44 941 92 04 | Mobil: +41 (0)78 646 25 04
kontakt@empathie-werkstatt.ch

Wenn Du den Newsletter nicht mehr erhalten möchtest, kannst Du ihn einfach hier abbestellen:

[Newsletter abbestellen](#)